

## LES GESTES QUI SAUVENT EN CAS DE NOYADE

Quand et comment agir ?

La victime respire-t-elle ? Regardez si le torse se soulève et essayez de sentir son souffle sur votre joue.

Deux cas sont possibles :

La victime respire. Tournez-la sur le côté et alertez les secours.

La personne ne respire pas. Commencez par deux insufflations (bouche-à-bouche). En cas de réaction (toux, mouvements...) continuez le bouche-à-bouche. Si elle ne réagit pas, faites des cycles de massage cardiaque et bouche-à-bouche pendant 1 minute (cf. ci-après selon l'âge de la victime) et alertez les secours.

Si possible faites alerter les secours par une autre personne et continuez les manoeuvres jusqu'à l'arrivée des secours.

Dans les 2 cas, prévenez (ou faites prévenir) les secours dès la première minute.

## Le bouche-à-bouche

Le principe est de faire passer dans les poumons de l'enfant de l'air frais contenu dans les voies aériennes du sauveteur.

### LES REGLES A SUIVRE

#### Zone d'appui

1 Trouver le lieu de compression :

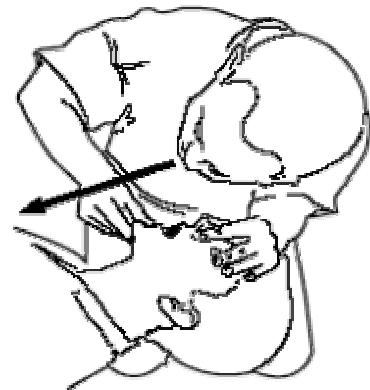
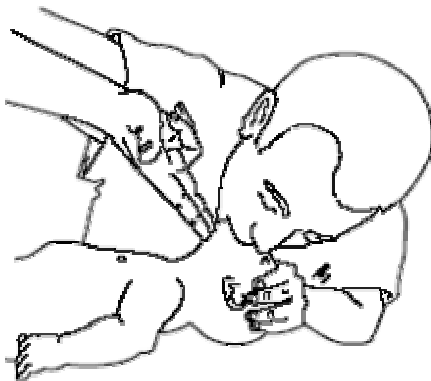
- Chez le nourrisson, un doigt en dessous de la ligne unissant les mamelons ;
- Chez l'enfant, sur le haut de la moitié inférieure du sternum.

2 Comprimer le sternum d'environ 3 à 4 cm chez l'enfant, de 1 à 2 cm chez le nourrisson.

3 La fréquence des compressions doit être de 100 par minute, quel que soit l'âge.

4 Lorsqu'on est à deux, il est possible que l'un fasse les compressions pendant que l'autre réalise les insufflations.

5 Les gestes de secours doivent être continués jusqu'à l'arrivée des secours.



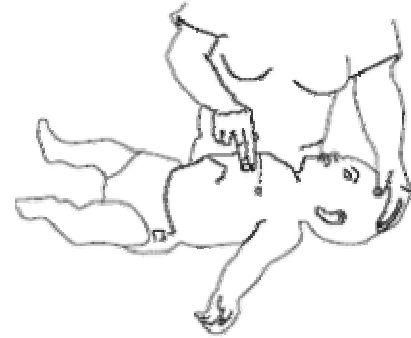
## Le massage cardiaque

Le principe consiste à comprimer le cœur pour entretenir la circulation sanguine, en pratiquant un cycle alternant bouche-à-bouche (insufflation) et compression thoracique.

Si la victime a moins de 8 ans, le cycle est de : UNE insufflation et CINQ compressions.

Au-delà de cet âge, le cycle est de : DEUX insufflations et QUINZE compressions.

### LES REGLES A SUIVRE :

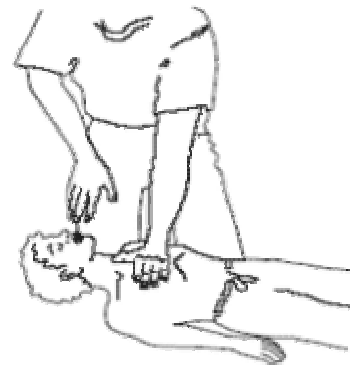
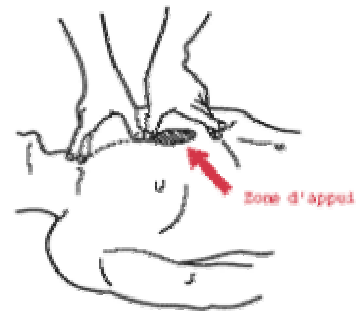


1 La tête de l'enfant doit être renversée en arrière, sinon sa langue risque de boucher le passage.

2 Eviter les fuites d'air : chez le nourrisson, en appliquant largement la bouche ouverte à la fois sur son nez et sa bouche. Chez l'enfant, souffler dans la bouche, en pinçant les narines.

3 Pour être efficace, l'insufflation doit obtenir un début de soulèvement de la poitrine de la victime, sans excès.

4 La fréquence des insufflations est de 15 à 20 par minute.



L'ALERTE DOIT TOUJOURS ÊTRE DONNÉE (18 ou 15) le plus rapidement possible, idéalement dans la minute qui suit.

Si vous n'êtes pas seul, chargez un tiers de le faire pendant que vous pratiquez les premiers gestes de secours.

Si vous êtes seul, pratiquez les gestes de secours pendant une minute avant de donner l'alerte et ne raccrochez pas.

Pour plus de renseignements et pour vous former, adressez-vous aux organismes de formation aux premiers secours.

## LA FORMATION AUX GESTES QUI SAUVENT

Comment se former aux premiers secours ?

A toute heure du jour ou de la nuit, quiconque peut être victime d'un accident. Il est vital que le témoin réagisse vite et bien. La formation aux gestes de premiers secours permet d'acquérir les réflexes essentiels pour secourir la victime dans l'attente de sa prise en charge par les services spécialisés. Si les secours interviennent dans un délai moyen de 10 minutes (en zone urbaine) ce délai peut être plus long en période d'été et de surcharge ou de éloignement (zone rurale). Face à un accident de baignade, chaque minute va compter.

## Les trois bonnes raisons de se former :

- La personne formée est à même de faire face et d'agir. La personne peut immédiatement évaluer la gravité de l'accident, effectuer les gestes adaptés, donner l'alerte avec précision. Dans le cas d'un noyé, des gestes particuliers sont à respecter.
- La victime reçoit immédiatement des soins adaptés à son état. Sa vie peut être sauvée. Les séquelles seront moins graves et la rééducation plus courte et moins douloureuse. La pratique de gestes de premiers secours sur les noyés peut participer à une meilleure prise en charge future de leur état.
- Les services de secours voient leur intervention facilitée puisqu'une prise en charge a déjà commencé. Les coûts de l'accident s'en trouvent réduits.

Cette formation constitue donc un acte de solidarité.

## L'attestation de Formation aux Premiers Secours (AFPS)

Pour obtenir l'attestation de formation aux premiers secours, il faut :

- s'inscrire auprès d'une des associations agréées pour délivrer le diplôme d'AFPS (des sections départementales existent dont les coordonnées peuvent être obtenues auprès des associations nationales, des préfectures, des mairies...),
- suivre une formation de 10 heures dont le programme a été validé par un arrêté conjoint du 29 juin 2001 du ministre de l'intérieur, chargé de la sécurité civile, et du ministre délégué à la santé.

### **CE PROGRAMME EST DIVISE EN QUATRE PARTIES :**

- 1 ère partie - module 1 : la protection, module 2 : l'alerte,
- 2ème partie - module 3 : la victime s'étouffe, module 4 : la victime saigne abondamment,
- 3ème partie - module 5 : la victime est inconsciente, module 6 : la victime ne respire plus,
- 4ème partie - module 7 : la victime se plaint d'un malaise, module 8 : la victime se plaint d'un traumatisme.

Ces modules peuvent être dispensés sous forme de cours du soir (sur une ou deux semaines) ou le week-end sur deux jours.

Cette formation courte et pratique est accessible à tous et dès l'âge de 12 ans.

Le coût de la formation est modique.

L'attestation est délivrée à l'issue de la formation après avoir participé à l'ensemble des huit modules et donne lieu à la remise d'un diplôme officiel.

D'autres modules courts (3 heures) de sensibilisation existent (sur l'arrêt cardiaque par exemple). Toutefois, ils ne constituent pas des unités de valeur reconnues par l'Etat.

## Des formations complémentaires à l'AFPS existent également :

- La formation complémentaire aux gestes de premier secours sur la route (8 heures),
- Les formations de secouristes (du niveau d'équipier au niveau chef d'équipe de 30 à une centaine d'heures).

Pour voir la vidéo

<http://www.piscine-securite.fr/images/fncesel.wmv>